

4月「スマイル事業」
のお知らせ

【工芸クラブ】要予約
今回の工芸クラブは好評の「マンダラぬり絵」です。無心に塗ることで、リラックス効果があるといわれています。
【日時】4月10日(木)
午後1時30分～午後2時30分



【映画クラブ】要予約
今回の映画は、いしだあゆみさんを偲んで「男はつらいよ 寅次郎あじさいの恋」、ドラマは「鬼平犯科帳」を上映します。変更の場合あり。
【日時】4月22日(火)
午後1時30分～午後4時30分頃

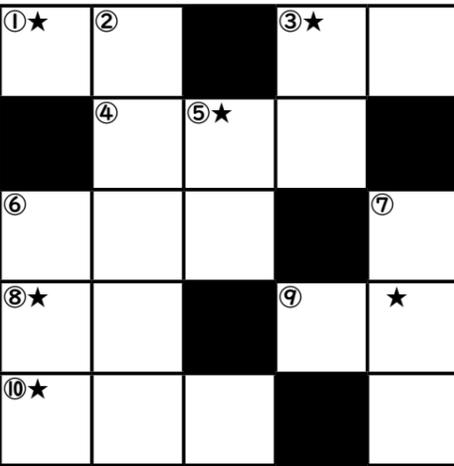
【参加方法】
予約が必要な事業については、センター1階多目的室横に掲示してある参加申込書に氏名をお書きください。
(人数制限あり・無料です)
予約不要な事業は、午後1時30分までに直接会場へお越しください。
【開催場所】センター1階多目的室

| 令和7年(2025年) 4月 | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 寿 de 健康クラブ | 2 | 3 | 4 ノルディックウォーキング | 5 |
| 6 翁 | 7 生 | 8 | 9 ターゲットポッチャ&棒サッカー | 10 工芸クラブ要予約 | 11 ノルディックウォーキング | 12 |
| 13 翁 | 14 生 囲碁・将棋の日要予約 | 15 寿 de 健康クラブ | 16 スマイルゴルフ&パター | 17 | 18 ノルディックウォーキング | 19 |
| 20 翁 | 21 生 | 22 映画クラブ要予約 | 23 | 24 | 25 ノルディックウォーキング | 26 |
| 27 翁 センター休館日 | 28 生 書道クラブ要予約 | 29 生 昭和の日 | 30 健康麻雀の日要予約 | 翁 は翁湯休業日 生 は生活館休館日 | | |

「寿 de 健康クラブ」
みんなで盆踊りにあわせて身体を動かしたり、的当てポッチャを楽しんでいます。見学だけでも大歓迎、お気軽にご参加ください。
参加してみたい方は、午後1時30分までに動きやすい服装でお越しください。
(今月は1日/1階多目的室、15日/2階会議室)参加費無料です。
健康コーディネーター室 ☎ 045-306-6707

「ノルディックウォーキング」
年齢を問わず気軽に楽しめるスポーツです。参加してみたい方は、午後1時までに動きやすい服装でセンター1階にお越しください。
雨天中止です。

★クロスワード★



- 【タテのカギ】
②嘘をついても良いという風習のこと、
〇〇〇〇フル
③その程度だろうと予測すること
「〇〇をくる」
⑤魚肉のすり身に調味料などを加えて成形し加熱したものを「〇〇もの」といいます
⑥鍵にまつわるあらゆることを行う
⑦短気は〇〇〇
ヒント
旬は3月～5月頃。辛味が少ないので、水にさらすだけでシャキシャキ食感。
- 【ヨコのカギ】
①英語に訳すとフロント「front」
③「風とともに去りぬ」の最後に主人公のスカレット・オハラが「〇〇へ帰ろう」と叫ぶシーンがあります
④コムギ(小麦)は〇〇〇に属する一年草の植物です
⑥世界で最も有名な青の洞窟が、イタリアの〇〇〇島にある洞窟です
⑧血のつながらない親族関係
⑨すっぱい味のする液体
⑩蚕の繭から取り出した天然繊維

前回の答え：ソツギョウシキ

「★」の部分を選び替えてできる言葉が答えです。答えが分かったら、図書コーナーで景品をもらおう♪



いぶき



2025年4月
No.232
公益財団法人
横浜市寿町健康福祉交流協会

寿交流協 @kotobuki_kouryu



横浜公園

横浜緋桜
(ヨコハマヒザクラ)

横浜公園に植えてある
70種 10万本のチューリップも

続々と開花中！！

ヨコハマガーデンネックレス2025

3月19日(水)から開催中！
横浜公園の他、山下公園、港の見える丘公園、日本大通り、新港中央広場などで春の花を楽しめます。



水墨画をたのしもう！



「桜の花を描いてみよう」
水墨画は絵が苦手な方でも
技法を学べば描けるよう
になります。はじめての方も
一緒にたのしみましょう。
講師：満 柏（まんはく）

| | |
|-----|-----------------------------|
| 日時 | 4月17日(木) 午後1時30分～午後2時30分 |
| 場所 | センター1階 多目的室 |
| 定員 | 10名 |
| 参加費 | 200円 |
| 申込み | 電話かセンター事務室まで |

季節のうたごえ会

講師のピアノと歌に合わせ
て皆でなつかしい曲を歌
いましょう。声を出すこと
で楽しくリフレッシュ！



講師：浅野美帆子

| | |
|-----|-----------------------------|
| 日時 | 5月15日(木) 午後1時30分～午後2時30分 |
| 場所 | センター1階 多目的室 |
| 定員 | 20名 |
| 参加費 | 無料 |
| 申込み | 電話かセンター事務室まで |

4月からスタートのスマイル新規事業！！

健康麻雀の日

【初回】 4月30日(水)

場 所：センター1階 多目的室
受付時間：午後1時15分
開始時間：午後1時30分
終了時間：午後3時30分
参加方法：センター1階多目的室横に掲示してある参加申込書に氏名をお書きください。

賭けない・
飲まない・吸わない
健康的に麻雀で脳トレ！



frea market

～ミニフリマ～

古着類、雑貨類、日用品など多数販売します。掘り出し物を探しながら、
皆さんで楽しくお買い物しましょう！

日時：4月14日(月) 午前10時～午後0時30分
場所：センター前広場
協力：トカノハート&ハート、他

※雨天中止

スペシャル マジックショー



参加費
無料
マジカルティナー
金森 駿介 氏
日時：4月15日(火)
午後1時30分～
場所：センター1階
多目的室

マジックの内容は
当日のお楽しみに！

※参加希望の方は担当工藤まで

ウォーキング & ゴミ拾い

ウォーキングの基礎を学び、寿地区内のゴミ
拾いも兼ねながら一緒に歩きましょう！



講師：横浜市スポーツ協会
中スポーツセンター
スタッフ



日時：4月21日(月)
午前10時～午前11時
場所：センター前広場、寿地区内

○お申込みは必要ありません。参加される方は直
接センター前広場にお集まりください。
○雨天の場合は中止とさせていただきます。

センター2階 公衆浴場「翁湯」



4月16日(水)、
19日(土)は
生薬薬湯「じっこう」※医薬部外品

【効果効能】
冷え性、肩こり、腰痛、神
経痛、リウマチ、疲労回復、
産前産後の冷え症、荒れ症、
ひび、しもやけ、あかぎれ、しっ
しん、あせも、にきび、うちみ、
くじき、痔

センキュウ
+
4種の
ミネラル塩

生薬「センキュウ」の温熱効果を4種のミネラル塩の温浴効果で、じっくりぽかぽかと身体の芯
から温め、湯冷めを防ぎます。

コトブキ春の楽しい祭り

出演：ザ・バクマイズ

道産子夫婦と、京都、岐阜生まれの子どもたちとのロックンロールバンド！！
岐阜の山奥で自然の恵み、厳しさを体験しながら音楽をしています。

日時：4月19日(土)
【開始】午後1時
【ライブ】午後3時

場所：センター前広場
協賛：寿地区振興会、(株)クリーン



投げ銭をお願い
します。

ヤキソバの
販売も！

寿労働センター（かながわ労働プラザ内）技能講習募集のお知らせ

・令和7年度の技能講習日雇労働者技能講習の日程について
令和7年度の技能講習の日程等のお知らせは、4月下旬頃を予定しております。

技能講習班 ☎ 045 - 662 - 5862